



观|虚|斋|系|列|丛|书

(增订本)

丹道今论 (上)

戈国龙◎编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



观|虚|斋|系|列|丛|书

(增订本)

丹道今论

艾国龙◎编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

丹道今詮:全2册/戈国龙编著.——增订本.

—北京:中央编译出版社,2013.1

ISBN 978-7-5117-1577-7

I. ①丹…

II. ①戈…

III. ①道教-气功

IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第013177号

丹道今詮:全2册

出 版 人 刘明清

出版统筹 谭 洁

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612363(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售)
(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctphome.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京溢漾印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 520千字

印 张 43.5

版 次 2013年1月第1版第1次印刷

定 价 98.00元

本社常年法律顾问:北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题,本社负责调换,电话:(010)66509618

目 录

丹道今诠（上）	001
导读	003
一、关于作者与成书	004
二、《乐育堂语录》的丹道思想及其特色	005
三、撰稿说明	009
黄元吉先生语录序	013
果园序	017
柳云亭序	023
乐育堂语录卷一	025
立定脚根章第一	025
阳生之道章第二	030
无上因缘章第三	034
先天水火章第四	039
明心见性章第五	043
玄关一窍章第六	049
虚中得实章第七	056
一空所有章第八	060

太空之空章第九	065
进火采药章第十	070
真火凡火章第十一	074
耐心久坐章第十二	080
上上妙谛章第十三	085
积功累行章第十四	091
打扫心地章第十五	097
玄牝之门章第十六	103
真阳之动章十七	108
调其火候章第十八	115
采取烹炼章第十九	120
进火退符章第二十	125
金丹始终章第二十一	130
先后二气章第二十二	136
虚无之气章第二十三	142
真灵之知章第二十四	149
性命双修章第二十五	155
抽铅添汞章第二十六	162
元精元神章第二十七	169
炼剑铸镜章第二十八	178
太极阴阳章第二十九	182
 乐育堂语录卷二	 189
一肩斯道章第一	189
心性空明章第二	197
炼心伏气章第三	203
炼己事大章第四	208
有无之义章第五	213

元神为主章第六	217
用心行持章第七	222
真一之气章第八	228
玄窍初开章第九	235
下手兴工章第十	240
听息胎息章第十一	246
主人常在章第十二	251
观天之道章第十三	259
存神入听章第十四	265
炼精化气章第十五	270
真铅真阳章第十六	277
两重天地章第十七	285
自然之道章第十八	290
归真返本章第十九	296
居尘出尘章第二十	300
神仙之道章第二十一	306
阳火阴符章第二十二	313
真觉真意章第二十三	320
一念之分章第二十四	326
真心真性章第二十五	331
真一之气章第二十六	336
真空妙有章第二十七	343
吸舐撮闭章第二十八	348
坎离水火章第二十九	353
太极开基章第三十	360

丹道今詮（下）	367
乐育堂语录卷三	369
单传直指章第一	369
虚实兼赅章第二	376
内火外火章第三	384
一惊而醒章第四	388
火药二物章第五	394
审慎行持章第六	398
元性本末章第七	404
真清药物章第八	411
真正丹本章第九	417
道即太极章第十	424
周天工法章第十一	430
半边学问章第十二	435
河车一法章第十三	442
本来现形章第十四	449
当前了照章第十五	454
勿求速效章第十六	462
养心养气章第十七	468
女子丹法章第十八	473
太极根源章第十九	477
止念之法章第二十	483
杳冥无朕章第二十一	490
仙凡所分章第二十二	494
性命动静章第二十三	500
返本还原章第二十四	509

乐育堂语录卷四	520
了性了命章第一	520
先天之精章第二	526
玄关多端章第三	531
一窍之妙章第四	534
本来面目章第五	541
主静立极章第六	545
慧光慧剑章第七	554
天人相通章第八	560
勉强用工章第九	566
认取正觉章第十	572
动中修炼章第十一	578
自修其德章第十二	583
造端夫妇章第十三	590
完吾本性章第十四	595
觉照之心章第十五	602
世何足恋章第十六	606
说不如行章第十七	613
朝屯暮蒙章第十八	619
清真之乐章第十九	625
神仙大药章第二十	629
致中致和章第二十一	634
元精化生章第二十二	639
成仙首务章第二十三	647
诸说详解章第二十四	651
邵子诗解章第二十五	672

重刊《乐育堂语录》跋	683
------------	-----

丹道今詮（上）

戈国龙 著

导 读

“道教内丹学”是道教文化中的瑰宝，内丹学借用外丹术语，以“鼎炉”、“药物”、“火候”为三要素，以“阴阳”、“五行”、“八卦”等符号系统为象征语言，以道家哲学为理论基础，是综合和升华了道教史上的各种修炼方术，而形成的以三教融合为特征、以性命双修为宗旨的修道思想体系。内丹学以人体为实验室，以自身的“精”、“气”、“神”为修炼实验的对象，以意识的自我调节为实验手段，探索出一套转化升华人的生命能量，达成人的生命境界的提升与超越的生命自控系统方法。这对于我们今天继续探索人体生命的奥秘，提升内在生命的质量，克服盲目追求外在物质欲望的偏颇，都具有十分重要的意义。

在儒、释、道三教并立互补的中国文化格局中，“道教内丹学”有其重要地位。作为道教修炼方术的实践归宿和理论完成，自晚唐发展至宋明成熟起来的内丹学在整个道教中的地位，相当于禅宗在中国佛教中的地位或理学在儒家思想中的地位。虽然学术界对道教内丹学的研究越来越重视，但相对于禅佛教和宋明理学的广泛深入的研究而言，道教内丹学的研究只能算是刚刚开始成为道教研究的重心，不像佛教的禅宗和儒家的理学那样已经成为世界性的显学，

引起了各国文化精英们的关注。

笔者在《道教内丹学探微》和《道教内丹学溯源》两本专著中，对道教内丹学的理论体系及历史源流作了比较系统的探索。现在的这本《丹道今论》，是在已有的宏观研究的基础上，以内丹学的重要经典《乐育堂语录》为媒介，对内丹学进行的具体的文献研究，通过对《乐育堂语录》的分章今注、今译和今论，对道教内丹学进行了深入细致的现代诠释。在导论部分，我们将对《乐育堂语录》及本书的写作体例做一综合介绍。

一、关于作者与成书

黄元吉，名裳，字元吉，为清代著名养生学家、传统内丹功宗师，其生卒年不详。黄氏系江西丰城人，乃博学鸿儒，深究经史，兼精佛乘，曾遍游名山胜地，卒获异人传授道门心法真诀，终而入道。清道光、咸丰年间，于四川自贡、富顺、荣县等地，设馆授徒十余载，朝夕讲解老子《道德经》，并传授道门真法，门人有数千之多，亲撰《道德经注释》一书，门人又将其讲道语录集成《乐育堂语录》，流传于世。

据《乐育堂语录》“原跋”记述，黄元吉先生是元代人，并言《张三丰集》中列举师承中有黄元吉之名。又称黄元吉遁形隐迹，直到清朝道咸之年“犹聚徒讲学”，言黄元吉“历时几历千载。”以此说，黄元吉在世之寿几近千岁。然查《三丰全书》，其“隐鉴”中仅有王原吉、沈元吉之名，其事迹均与黄元吉不符，全书他处亦未见提及黄元吉。《乐育堂语录》“原跋”所记或系讹传，但此书著成于道咸年间，黄元吉当为清时人。

元代净明道第三代宗师亦名黄元吉（1271～1355），字希文，号中黄子，江西丰城人，编有《净明忠孝全书》。则此黄元吉与《乐育堂语录》的作者黄元吉，姓名籍贯都相同，这也是一大奇案，难怪一般人容易将他们混淆。加上清代的黄元吉生平无记载，神龙见首不见尾，从神仙长生不老的角度上说，修道的人容易联想他们可能实际上就是一个人，仙家成就金液大还丹，留形住世历千年之久，在神仙的意义上说也并非难事。当然，这都是超出我们一般人的认识范围的，是真是假，方外方内之人可有自己的看法。从学术的立场上说，则凡无有确切证据的事，都要存疑，也许两人同名纯属巧合吧！

《乐育堂语录》系黄元吉于清道、咸年间讲学四川乐育堂时所授道门心法，由其门弟子记录整理而成，为流传于世的丹道巨著。成都二仙庵刻版原为五卷，镇江道德分社版则为四卷，少后一卷。泰国赞化宫、复圆堂版亦均为四卷。香港正德公司版将最后一卷合刊于四卷末，成五卷本，其所据何版未叙明。可能此书原为四卷，书成后黄元吉续有讲录，又录成一卷，后补入四卷本成五卷本。此书后经多次重印，有上海古籍出版社五卷本、《道藏精华》第六集之五、北京天华馆四卷本（并收入《藏外道书》第25册）等。以上诸版本以北京天华馆所印四卷本最为完善，错误最少。今人蒋门马先生《道德经讲义·乐育堂语录》（北京：宗教文化出版社，2003年9月版）校注的《乐育堂语录》是现代人整理的最新的版本，也应是最完善的版本。

二、《乐育堂语录》的丹道思想及其特色

学术界一般将李道纯之《中和集》、尹真人高弟之《性命圭旨》

和黄元吉之《乐育堂语录》归为内丹学中派的典籍，中派由李道纯以“中”字概括三教心法而得名，其实在《乐育堂语录》中“中”字并不完全能概括其丹法之要。将黄先生的《语录》归于中派，乃为一传统说法，其实《语录》应属各派内丹学之综合集成之作品，相当于一部内丹学的综论。又，中派并不是严格意义上的“宗派”，其中也不一定有前后相继的师承关系，其实是一个“学派”的概念。严格说来，丹道的派别很多是属于个人化的宗教，他们只是修炼丹道以成神仙，功成之后再传授有缘的弟子，有的有自己松散的组织，有的就只是隐传而已，与官方的或正统的组织化宗教有所不同。丹道思想的流派与正统道教教会、官方组织是不同的，丹道思想的分派更多地是作为道教一个修道思想的学派而存在的，这是我们首先要加以交代的。

综观各种讲丹道的经典，我们可以将它们分为三种类型：一是通灵型丹经，是由扶乩、降神等特异状态下所出的经典，皆是各类神仙降笔，间附玄理，偶有真知，但逻辑上常常有点纷乱，可以说是杂而多端。二是学者型丹经，是由道教学者、论师所创作出来的各类丹经及注疏，其文思理一贯，理论上较系统，但多思辨玄谈与名词术语，有时属于纸上谈兵，不切实用。三是悟道型丹经，是得道高真著述或由讲道记录所成的作品，其文义理深微，前后一贯，语语自心中流出，可为修道者之指南，最具理论与实践价值，《乐育堂语录》就是属于上述第三类的丹经。

像《乐育堂语录》这样兼备通俗易懂与高深义理之道教作品，殊不多见。《乐育堂语录》的丹法，从理论特点上说是性命双全，理法并重；从所被根机上说是顿渐相资，普被三根；从语言风格上说是亲切详明，出语警策；从讲道宗趣上说是三教贯通，直指大道。

内丹学南宗从命至性，其中丹禅之融通尚分成二段，较详于命功，但其文多诗歌吟颂，不易了解。内丹学北宗由性摄命，偏重于

性功而命功较略，禅之色彩浓厚而不显丹家本色。而黄之《语录》丹禅完全融合成有机的内在的系统，性功了悟与命功丹法俱详并重，虽融通儒佛而不失丹道本色，是站在道教立场而融通三教的代表作，真正形成“性命双修”的系统伟构。《语录》中既有系统的丹道理论，又有切实详明的丹道功夫与火候的描述，理论和实践完全统一，这也是其难能可贵的地方。仅有系统理论而无具体的实践功夫，则其理论是空的；仅有实践功法而无系统理论，则其实践是盲的。《语录》是黄先生讲述自己的切身体悟，不尚空谈，但同时又升华到理论的高度，义理系统精当，这样的作品，当然就是内丹学文献中的精品了。

丹道修炼有一个由浅入深的系统的修道过程，对于不同根器的弟子，对于修道到不同阶段的修道者，相应地他们所需要的理论指导和实践方法也都是有所不同的。由于《语录》是针对不同的弟子和不同的修道阶段应机所作的开示，因而其内容非常丰富，包含了从下根到上根、初级到高级等各种不同的人不同的阶段所需要的丹法，能够适应不同人的需要，因而可以说是普被三根的、适于广传的内丹心法。当然，这也造成阅读《语录》时的一个困难，因为此书并非黄先生自己亲著的书，而是随机讲授、应机说法的记录，虽然全书蕴含了系统的理论与方法，但内容的前后排列却并不是由低到高系统组织的，有的内容是重复的，需要读者认真反复钻研，从中找出一贯的系统来，并寻找到适合自己当前需要的口诀与心法。

一般内丹学作品多隐语譬词，殊难了解其真义，而此书对内丹学的重要名词术语都有直接、根源性的指示，通俗易懂但又深微精当。因为是讲道的记录，所以语言都是亲切详明的，句句指归大道。这在当时是完全口语化的文本，但到今天有些也难于理解了，与现代的白话文还是有差距，可以说是比较浅近的文言文体。其中有很多的名词概念，虽然黄先生已经用当时的浅白的语言加以解释了，

然而到现在也还需要进一步地用现代语言进行诠释。

内丹学东西两派都重男女阴阳双修的丹法，其法难行而易生流弊，《语录》的丹法清静纯正，既有详细的下手功夫和中间过程，又指归大道，入于无为道体，下学上达之理法俱备，可以适于普传广授，为丹道之正宗。《语录》以丹道为中心，同时贯通儒释，随手引用儒释两家的经典加以解释丹道的义理，体现了黄先生贯通三教、直指大道的讲道宗趣。

从理论特色上言，《语录》之于道教内丹学，犹《六祖坛经》之于佛教禅宗。然而在实际影响方面，《坛经》为佛门显学，而《语录》则没有取得应有的影响，实为可惜。这可能是因为黄氏并未建立宗派传法系统，没有得大成就的后继者来光大其学。现在我们重新发掘其重要意义的时候了。

根据《乐育堂语录》的上述特点，我们可以看出研究《乐育堂语录》的重要意义：

（一）《乐育堂语录》可视为一部内丹学的概论，是传统各宗各派内丹学成果的融会贯通，通过对《语录》的研究可以系统总结道教内丹学的理论成果和实践意义。这对于道教思想史、中国思想史的研究都有很高的价值。

（二）明清以来三教融合成为中国思想史的一大特征，其中有儒家立场的三教融合、佛家立场的三教融合和道家立场的三教融合三种类型。《乐育堂语录》虽为道籍，但可视为三教真传的要典。通过《语录》的研究，可以了解以道教立场融通三教的代表性成果，从而加深了解中国思想史上的三教融合特征的一大类型。

（三）《语录》对现代人的身心修养和探索人体生命的奥秘仍具有现代意义，从现代哲学、宗教学、精神分析学、超个人心理学和人体科学等多学科的角度重新诠释其理论意义及实践价值，乃是一富有生命力的研究方向。

这样一部重要的道经，前道教协会会长陈撄宁先生非常看重，指为研究道教之必读丹经，曾经构想依据《乐育堂语录》撰写一部《口诀钩玄录》，虽然只完成了初集，但可想见他对此书的重视。但到目前为止，国内外尚没有对这部道经作系统的专门的研究，殊为遗憾。本书将全面整理《乐育堂语录》的丹道思想，对《乐育堂语录》进行分章今注、今译和今论，这将是道教基础研究和应用研究中一项具有重要学术意义的开拓性的研究工作。

三、撰稿说明

本书以《乐育堂语录》原文中的每一大段为单元，每一大段为一章，每卷分章从“一”开始，以大写数字标序。每章依“本文、今注、今译和今论”等四项为序进行注译和研究工作，今注解释专有名词或难解术语，今译则加以白话翻译，今论则申述奥义，附论已见。

由于《乐育堂语录》的原文本就是近于白话的文言文，这使翻译成现代文时很难把握那个诠释的“度”。从其义理来说是很深奥的，如果要完全加以解释那就不是简单的今译而是要加以新的注解；从其文字表达来说又是深入浅出的，如果不加一点解释就似乎没有翻译的必要，所以今译的过程或多或少总要加以某种程度的诠释。《乐育堂语录》本为讲道的记录，基本上是当时的白话，但时至今日，有些地方一般读者仍会有一些隔膜。此次作现代语的翻译，对文化基础较好的读者似无必要，但是翻译成现代语本身也是一种重新诠释的过程，也可作为一种对照原文的参考读本，而且可以方便一些古文基础薄弱的读者。由于本书除了“今译”另外还有